



日本赤十字社

小野田赤十字病院広報誌

オー アール シー
*O*nod*a* *R*ed *C*ross

2011

3月号
Vol 164



阿知須（山口市）のひなもん飾り

1月は「行く」、2月は「逃げる」の言葉通り、あっという間の3月です。3月もすぐに「去り」ます。あとから、悔やまないためにも、充実した日々を送りたいものです。

病院の理念

- (1) 私たちは、「人道・博愛・奉仕」の赤十字精神を基本に生きていることの価値と喜びを追求する病院づくりをします。
- (2) 私たちは、思いやりの心を忘れず、皆様の健康へのみちを全力で支援します。
- (3) 私たちは、地域に貢献し、安心と信頼が得られる社会をめざします。

基本方針

- (1) 患者さまならびに職員の生きがいを尊重し、権利を擁護する。
- (2) 患者さまのプライバシー保護に努める。
- (3) 療養病棟では、高齢・認知症・難病等の患者さまに配慮する。
- (4) 医療社会事業を通じて、地域住民の皆さまの健康づくりを支援する。
- (5) 「健診・救急・高齢者医療」を三本柱とし、地域の保健・医療・福祉機関との連携を推進する。
- (6) 医療の質の向上と安全管理に努め、全人的医療をめざす。
- (7) 医療記録を適正に管理し、規定にしたがって開示する。

いざというときのために

災害救助訓練



2月8～9日 十種ヶ峰青少年自然の家での日本赤十字社山口県支部災害救護訓練に、当院から山口県支部救護班要員である5名の職員が参加しました。



日本赤十字社では、地震、台風などの自然災害、さらには飛行機事故や列車事故などの被災者に対して、赤十字病院の医師や看護師を中心とした救護要員を現地に派遣し、迅速な救護を展開します。また、病院への傷病者の受け入れ、被災者への長期的な支援など、様々な救護活動を行います。そのための訓練が、山口県支部では年1回あります。今回も大雪の残る中、テントの設営や防護服の着用訓練などが行われました。

この訓練は、毎年参加していますが、万が一のことを考えると身が引き締まる思いで訓練に挑みました。



赤十字救急法基礎講習



2月16日 小野田赤十字病院の職員を対象として、赤十字救急法基礎（AED）講習を行いました。

医師・看護師以外でも、緊急時に必要な手当ができるように、傷病者の観察の仕方および一次救命処置（心肺蘇生法、AEDを用いた除細動、気道異物除去）等救急法の正しい知識を技術的に身につけ、実践できることを目的に行いました。講習後の検定合格者に赤十字救急法基礎講習修了者認定証が交付されます。これは有効期間が3年間で、資格継続研修を受講することにより、さらに3年間継続することができます。

大規模災害訓練

2月24日 当院で、震度5を想定した大規模災害訓練を行いました。



これは、大地震が発生した場合を想定しての訓練です。

今回は、まず大規模災害の発生により、災害対策本部が設置され、そこへ、人的・物的被害状況を確認した各部署長が報告、それを一覧表に記入するまでを訓練しました。

この訓練を通して、各部署の役割に関する検証を行いました。



災害は、ないほうがいいのは当然です。しかし、天災を含めた災害は、いつ、どのような形で起きるのかわかりません。そのときに、すぐに対応できるように、日頃より備えておくことが必要です。



教えて小野田赤十字病院のこと

第2回は、毎週火曜日の午後に診察していただいている皮膚科の武藤雅彦先生をご紹介します。

武藤正彦先生は、山口大学部医学部附属病院皮膚科教授で、専門は乾癬です。乾癬とは、赤い発疹があちこち、特に頭皮や肘、膝など外部からの刺激の多い場所を含め、ほぼ全身にでき、それとともに皮膚屑（フケのようなもの）ができる病気です。人に感染するものではありません。また通常痒みはありませんが、場合によっては大変な痒みを伴うこともあります。はっきりした原因はまだ分かっていません。この病気は、慢性病であり、完治が困難なものですが、適切な治療と生活指導により生活に支障がないまでの回復が可能となります。



もちろん、乾癬以外にも、皮膚科全般の診断と治療を行っています。皮膚科の病気は、塗り薬や内服などの治療のほかに、日常生活が重要です。個人の状況に合わせたそれらの指導も合わせて行われています。

手術など小野田赤十字病院で行えないものは、可能な病院に紹介されています。

武藤先生、ありがとうございました。

皮膚科の病気は、表面に現れているものが多く、見えないところほど受診をためらいがちです。何か不安のある方は、一度受診されてみてはいかがでしょうか？

次回は、神経科について紹介します。

節分



2月3日は節分でしたね。3病棟では3月2日に豆まきを行いました。去年は赤鬼と青鬼が来ましたが、今年は金鬼と銀鬼がやって来て皆様を驚かせて（笑わせて）くれました。

3病棟の患者様も最初は驚いた表情を見せていた方もおりましたが、豆の代わりに紅白玉を鬼に向かって一生懸命投げられている時の表情はとても楽しそうでした。

節分とは元々各季節の始まりの日の前日をさす言葉だったのですが、現代では殆ど立春の前日(2月3日頃。旧暦で大晦日に当たる)のことを表しています。季節が変わると邪気が入りやすいとされるので、豆を撒くことで、その邪気を払うことが出来るとされています。

また、1年の厄除けを願い豆を食べ、自分の年の数の1つ多く食べると、体が丈夫になり、風邪をひかないとも言われています。皆さんはいくつ食べられましたか。



身体のおはなし

冬の肌のかゆみについて

冬になると皮膚がかゆくてたまらないという人、結構多いそうです。かゆみの原因はいろいろありますが、この場合特に多いのが肌の乾燥によるものだそうです。年をとると肌の新陳代謝が低下するため、皮膚が乾燥しやすくなり、これが老人性乾皮症と呼ばれるものです。しかし、最近は高齢者だけではなく若い人にも乾燥によるかゆみを訴える人が増えています。

どこがかゆくなるの？

衣類との摩擦で水分が取られやすく、繊維で傷つきやすい上腕や肩、すね、太ももにわき腹など。

どうすればいいの？

① 正しい入浴法を行う。

皮脂を奪う熱いお風呂や長湯を避け、体を洗ったあとのすすぎをしっかりとる。

- ・お湯の温度は、38度～40度くらいのぬるめ。
- ・石鹸で洗った後、意外と石鹸成分が残っており、これがかゆみの原因になりますので、すすぎを十分に行います。

※使用後に、肌が赤くなるなどの時には、皮膚科に相談をしてください。

② 保湿剤をこまめに塗る

尿素、ワセリン、セラミドなどが配合された保湿剤がよく使われています。皮膚科などで処方してもらってもいいし、薬局でも購入できます。

特に入浴後は急激に水分が蒸発するので、すぐに保湿剤で保護するようにします。

③ 暖房は控えめにして加湿する

エアコンは冬の乾燥した空気をさらに乾燥させます。設定温度を低めにして、湿度も50～60%を保つようにします。加湿器を使う、水を入れた器を部屋の中に置く、洗濯物を室内に干すなどして加湿を心がけましょう。

④ 香辛料やアクの強いものはとりすぎに注意

香辛料、アクの強いもの（ほうれん草やたけのこ、さといもなど）、トマト、イチゴ、チョコレートなどは、かゆみを起こしたり強めることがあるので食べ過ぎに注意。アルコールも同様です。

⑤ ストレスをためず睡眠を十分とる

肌の新陳代謝は睡眠中やリラックスした状態で活発になります。寒い冬はただでさえ新陳代謝が低下するため、睡眠不足や不規則な生活、ストレスは避けましょう。運動や栄養バランスにも気を配るとよりいいでしょう。

かゆみの強い場合、特に夜も眠れない場合やかきむしって湿疹ができたときには塗り薬のほかに内服薬も必要です。また、保湿剤を塗ってもかゆみが続く場合は、じんましんやアトピー性皮膚炎、疥癬などの他の皮膚科の病気、糖尿病や腎臓病などの内臓の病気などが原因の場合があります。これらを区別するためにも、まず皮膚科の専門医を受診してください。



外来診療担当医表

(都合で交代・休診することがあります。ご了承下さい。)

平成23年3月

3月 行事予定

診療科(受付時間)		曜日		月	火	水	木	金
内科	8:30~	1診	藤部 香里	藤部 香里	御厨 邦子	藤部 香里	島袋 明子	
	11:30	2診	御厨 邦子	和田 一成	江本 政広	和田 一成	名尾 朋子	
		3診						
外科	8:30~11:30		友近 忍	佐藤 智充	水田 英司	佐藤 智充	友近 忍	
皮膚科	13:00~14:45			武藤 正彦				
	13:30~16:30						浅海 千秋	
神経内科	14:00~16:30		川井 元晴					
	14:00~15:30						野垣 宏	
神経科	8:30~11:30					秋元 隆志		
眼科	8:30~11:30			萩田 勝彦			萩田 勝彦	
整形外科	15:00~17:00		3月3日(木)、10日(木)、16日(水)、24日(木)					

2日 ひな祭り
(3病棟・老健)

6日 ふるさと凧あげ
フェスティバル参加

14日 小鳩会
(封筒作り)(老健)

16日 奇術クラブ
銀友会(老健)

30日 ショップ すいせん
(老健)



先月のボランティア(1月21日~2月20日)

2月 9日 生け花ボランティア・芳心会(5名)

2月14日 民生委員ボランティア(封筒作り)
(5名)

2月16日 鼓楽の会(銭太鼓) (8名)

ボランティアの皆様、ありがとうございました。

老健入所中の方と民生委員の方で作られた封筒は、職員健診の返信用の封筒として使わせていただいています。ありがとうございます。

*** 編集後記 ***

- ・諸事情により少し(15kg くらい) 痩せたのでおなかの皮が余り気味。皮を寄せるとブルドックみたいな顔になり、物欲しそうにこっちをみる。もうこれ以上こいつに与えるエサはない。 益成
- ・よかった——!!春においてけぼりをくわされるところだった。暖かくなったネ。 竹岡
- ・だいぶ暖かくなりましたね。 坂本
- ・特に何も無いな。 小林
- ・「お雛様は、早く片づけないと…」と言われていています。我が家も早くになおしてはいたはずですが…。大貫

今月の料理

春キャベツと卵の炒めもの

◆材料◆



素 材	分 量 (4人分)	
新キャベツ	300g(1/3 個)	
卵	3個	
えび	8尾(250g)	
絹さや	8枚	
長ねぎ	1/4 本	
しょうが	1かけ	
合 味	酒	大さじ2
	酢	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	粗塩	小さじ 2/3
	こしょう	少々
	片栗粉	小さじ1
ごま油	大さじ 1/2	
その他…粗塩、砂糖、塩、片栗粉、油		

作り方

- ①キャベツは手で一口大にちぎり、絹さやは筋をとり、一緒にザルに入れておく。
- ②長ねぎは斜めぶつ切りにし、しょうがは薄切りにする。
- ③エビは殻をむいて背わたをとり、片栗粉小さじ1と塩少々をふつてもみ洗いし、水気をふく。
- ④卵は溶きほぐし、粗塩と砂糖、水を加えて混ぜる。
- ⑤合わせ調味料を混ぜておく。
- ⑥鍋にたっぷりの湯を沸かし、油少々を加える。えびごとゆで汁を①にまわしかけ、ゆで汁をきる。
- ⑦中華鍋に油大さじ1を熱し、卵液を流し入れ、ふんわりと炒めてとり出す。
- ⑧中華鍋に油大さじ 1/2 を足し、長ねぎとしょうがを炒めて香りを出し、⑥を入れて強めの中火でさっと炒める。合わせ調味料を加え、⑦の卵をもどして手早く炒め合わせ、ごま油をふってひと混ぜする。

～キャベツはとっても胃にやさしい！？～

キャベツにはキャベツ特有の「ビタミンU(別名キャベジン)」が含まれています。これは胃の粘膜の新陳代謝を活発にし、傷ついた胃粘膜の修復を促す作用があります。そのため、胃炎や胃潰瘍、十二指腸潰瘍などのトラブル解消に有効です。

今年は、比較的少なかった昨年の五倍から六倍、多いところでは十倍の花粉量が予想され、今まで花粉症が出なかった人でも急に発症する場合もあるそうです。日常的にできる予防策としては、普段から体を鍛えておく・ストレスをためない(これらは、何の病気についても言えますね)、風のある日には窓を閉め切る、帰宅したらまず衣類や防止に付いた花粉をよく落とす・洗顔やうがいをする・着替えるなどがあげられます。

ORC (オー・アール・シー) 2011年1月号

平成23年 3月 1日 発行

発行所 山陽小野田市大字小野田字植松3700

小野田赤十字病院

発行人 水田 英司